GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Servicio de nutrición deportiva con Paredros

Actualidad Empresarial | 12/08/2022 | 00:00

Uno de los pilares elementales de todo deportista, además del entrenamiento y el descanso, es la alimentación, a partir de la cual se obtienen los nutrientes adecuados para recuperarse después de cada sesión y prepararse para la próxima. La nutrición deportiva es una rama de la nutrición especializada en las personas que practican deporte.

El servicio de nutrición deportiva de Paredros está destinado a quienes busquen un plan de alimentación personalizado basándose en sus requerimientos. De acuerdo a los objetivos del deportista, a su rutina física y a su estado actual, Paredros diseña una dieta acorde a cada paciente.

¿Qué es lo fundamental de la nutrición deportiva?

La base de una buena nutrición deportiva consiste en aportar un equilibro de macro y micronutrientes al organismo, a través de las ingestas diarias de comida. Un balance adecuado entre proteínas, carbohidratos y grasas saludables en la alimentación depende de las condiciones físicas de cada deportista, así como también de su rutina de entrenamiento y sus metas en la disciplina.

A partir de un plan de alimentación acorde, el deportista podrá recuperarse satisfactoriamente después de cada sesión de entrenamiento y estará preparado para afrontar las cargas del día siguiente. Con un tiempo de por medio, la alimentación pre y posentreno permite alcanzar una mayor intensidad de trabajo, extender la duración de la sesión y progresar en el deporte. Las ganancias musculares, la mejora en la resistencia, el incremento de la fuerza y la reducción de la fatiga son algunos de los beneficios que garantiza una buena nutrición, a lo largo de la jornada del deportista.

Paredros ofrece planes nutricionales personalizados

Entendiendo que cada cuerpo es diferente, el servicio de nutrición deportiva de Paredros se ajusta a las necesidades y objetivos de cada deportista en particular. Su servicio de asesoría dietética parte de la epigenética para elaborar planes acordes al organismo del paciente. La epigenética permite llevar a cabo una intervención nutricional personalizada, ya que brinda bioinformación adecuada para conocer qué nutrientes requiere cada organismo y cuáles pueden estar siendo nocivos.

La última incorporación de Paredros es el tratamiento con bacterias. Se ha detectado que, bajo

literatura científica, ciertas especies pueden influenciar en las mejoras de capacidad de rendimiento y rehabilitación del deportista.

En este sentido, el servicio de Paredros se enfoca en diseñar un plan de nutrición deportiva específico, teniendo en cuenta el estado fisiopatológico del paciente, su gasto energético diario y su composición corporal, así como también sus hábitos, gustos, y horarios de entrenamiento. A partir de estas dietas orientadas de los especialistas de Paredros, el cuerpo se nutre y absorbe específicamente lo que necesita. La articulación entre nutrición y ciencia, a través de la epigenética, permite que los deportistas puedan potenciar su rendimiento físico y alcancen con mayor facilidad sus resultados.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/181785-servicio-de-nutricion-deportiva-con-paredros.htm